

ЛЕЧЕНИЕ болезней СЕРДЦА

з д о р о в ь е   и   к р а с о т а

ЛЕЧЕНИЕ болезней сердца



РИПОЛ
КЛАССИК
Москва, 2008

УДК 615.89
ББК 53.59
Г51

Гитун, Т. В.

Г51 Лечение болезней сердца / Татьяна Васильевна Гитун. — М.: РИПОЛ классик, 2008. — 64 с. — (Здоровье и красота).

ISBN 978-5-7905-5036-2

Аритмия, атеросклероз, гипертония, инфаркты, стенокардия... Болезни сердца в нашей стране стоят на первом месте из числа прочих заболеваний. В чем причина? Неправильный образ жизни, вредные привычки, постоянные нервные перегрузки наносят сердцу большой вред. О том, как справиться с развивающимся недугом с помощью простых и доступных рецептов, вы узнаете из данной книги.

УДК 615.89
ББК 53.59

Практическое издание
Серия «Здоровье и красота»

Гитун Татьяна Васильевна

ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА

Генеральный директор издательства *С. М. Макаренков*

Редактор *Е. Н. Биркина*
Выпускающий редактор *Е. А. Крылова*
Художественное оформление: *Е. Л. Амитон*
Компьютерная верстка: *Н. А. Кочетова*
Корректор *О. М. Боякова*

Издание подготовлено при участии ООО «Абсолют-Юни»

Подписано в печать 28.02.2008 г.
Формат 84×108/32. Гарнитура «MyslC»
Печ. л. 2,0. Тираж 15 000 экз. Заказ № 1505

Адрес электронной почты: info@ripol.ru
Сайт в Интернете: www.ripol.ru

ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик»
109147, г. Москва, ул. Большая Андроньевская, д. 23

Отпечатано с готовых файлов заказчика в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати». 432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

ISBN 978-5-7905-5036-2

Лечение аритмий

Аритмии (нарушения сердечного ритма) — это большая группа заболеваний, объединяющая практически все основные сердечно-сосудистые патологии. Расстройства сердечного ритма часто являются непосредственной причиной смерти.

Лечение любого вида аритмий продолжается довольно долго (иногда и всю жизнь) и включает в себя самые разные способы и методы. Помимо обычных медикаментозных средств, врач обязательно назначает и физиотерапию, и лечебную физкультуру, и даже гомеопатические препараты.

Особое значение кардиологи придают лечебной физкультуре и бегу, которые не только восстанавливают нормальное состояние организма, но и препятствуют повторным обострениям заболевания. Если здоровье человека сильно подорвано, нужно начинать с умеренной и дозированной ходьбы. Тренироваться необходимо ежедневно. Медленный темп ходьбы — это 70–90 шагов в минуту, средний темп — 90–120, быстрый темп — 120–140 шагов в минуту. Ходьба должна быть естественной, длина дистанции — составлять 1,5–2 км в начале занятий с еженедельным прибавлением по 500–600 м (до 5–7 км). В результате регулярных тренировок работоспособность повышается, и примерно через полтора месяца, доведя скорость ходьбы до 5 км/час, можно приступать к бегу трусцой, чередуя его с ходьбой.

Контрольные показатели частоты пульса при занятиях бегом таковы: до 30 лет — 130–160 уд/мин; 31–40 лет — 120–150 уд/мин; 41–50 лет — 120–140 уд/мин; 50–60 лет — 110–130 уд/мин; 61–70 лет и старше — 100–120 уд/мин. Подсчет производится во время тренировки за 10–15 секунд до «технической» остановки.

В беге хорошо проходят своеобразные сеансы медитации. Расслабленное тело раскрепляет мозг,

подсознание срабатывает на развитие интуиции. Разрешаются порой очень сложные, прежде не разрешимые проблемы.

Бег укрепляет стенки сосудов, препятствует отложению в них холестерина, нормализует обмен веществ и давление, что снижает риск возникновения атеросклероза, варикозного расширения вен, сердечно-сосудистых заболеваний.

В отечественной и зарубежной литературе много пишется о правильном и рациональном питании, дается множество советов и рекомендаций. На основе этих советов можно составить схему, применимую к большинству нарушений сердечно-сосудистой системы, а также использовать ее для сохранения здоровья.

Первое: за стол никогда не стоит садиться, если есть не хочется. Еще древние врачеватели постоянно подчеркивали, что за еду надо приниматься лишь в состоянии настоящего голода. Гораздо полезнее пропустить прием пищи, чем нагружать желудок.

Второе: пищу нельзя принимать при плохом настроении или в возбужденном состоянии, сразу после перегревания или охлаждения, а тем более во время болезни. Сначала надо успокоиться, отдохнуть 15–20 минут, а потом садиться за стол. Во время болезни нужно ограничиваться питьем жидкости и употреблением жидкой пищи.

Принимая пищу, следует сосредоточиться на ней, на ее полезности, не отвлекаться на разговоры или выяснение деловых вопросов, а тем более на чтение газет или просмотр телепередач. Существовавший в старину обряд глубоко соответствовал требованиям механизма пищеварения: перед едой люди сотворяли молитву Богу за то, что он послал им пищу, тем самым настраиваясь на важность этого момента, ели в тишине и сосредоточенно.

С учетом всех климатических условий потребность в воде жителей средней полосы России составляет 2,2–2,5 л вместе с первыми блюдами. При большинстве сердечно-сосудистых заболеваний рекомендуется сократить объем жидкости на $^1/_3$ или $^1/_2$ этого количества.

Очень важным является вопрос о том, когда вставать из-за стола. Целители разных стран с древних времен едины: надо соблюдать большую умеренность в еде. Считается, что прекращать еду следует тогда, когда еще немного хочется есть, иными словами, когда желудок на $^1/_4$ остается пустым.

Не надо употреблять продукты как в очень горячем, так и в холодном виде, не следует в большом количестве есть непривычную пищу, лучше избегать жареного, острого, копченого, а также недопустимых сочетаний продуктов.

Традиционным считается 3–4-разовое питание, последний раз принимать пищу рекомендуется за 2–3 часа до сна. Растительных продуктов в рационе должно быть до 50–60%, углеводных — до 20–25%; остальную часть составляют белковые продукты.

Когда-то врачи предлагали больным, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, включать в диету блюда из сырого бычьего сердца, и, как правило, всегда с положительным результатом. Суточная доза бычьего сердца составляет 100 г, дается в несколько приемов, обязательно в виде фарша и лучше всего в смеси с яблочным пюре.

Народная медицина предлагает в помощь при сердечных болезнях разнообразные способы и методы. Используется лечение веществами минерального, животного и другого происхождения, травами, гомеопатическими средствами и т. д.

Отечественная народная медицина предлагает следующие методы лечения, в том числе и сердечных заболеваний, сопровождающихся аритмией.

Лечение глиной. Для лечебных целей лучше всего брать глину совершенно без примеси песка, серо-голубоватого цвета, мягкую и несколько жирную на ощупь.

При усиленном нервном сердцебиении, пороках сердца лепешка из глины, приложенная к области сердца, уменьшает сердцебиение и, таким образом, способствует восстановлению правильного кровообращения.

При бессоннице рекомендуется ставить на лоб компресс из глины, хорошо размешанной в жидкой простокваше.

Лечение медью. Этот микроэлемент играет важную роль в процессах гомеостаза. Но в данном случае лечение проводится медными аппликациями. Это тонкие пластинки отожженной меди, которые прикрепляются на необходимый участок кожного покрова бинтом или пластырем на срок от 6 часов до 2 суток. Потом пластинки снимают и кожу под ними промывают. Если пластинки при снятии как бы прилипают к телу, а цвет под ними оказывается зеленоватым — это признак эффективности лечения. При перенасыщении организма медью появляются металлический вкус во рту, слабость, головная боль, головокружение.

Аппликации эффективны при сопутствующей аритмии ишемической болезни сердца, стрессовых ситуациях, провоцирующих приступы аритмии. Медные пластинки ставятся на воротниковую область на 4 дня или кладут диски в подключичную ямку и закрепляют. После исчезновения боли и аритмии пластинки снимают.

Апитерапия. При тяжелых сердечных заболеваниях длительное (1–2 месяца) употребление меда внутрь в количестве 50–70 г в сутки ведет к улучшению общего состояния, нормализации состава крови, повышению сердечно-сосудистого тонуса, а также содержания гемоглобина.

При ослабленной сердечной мышце можно сочетать мед с продуктами, содержащими витамин С, например с настоем шиповника.

Требуется: шиповник (плоды) — 1 столовая ложка, мед — 1 столовая ложка.

Способ приготовления и применения. Шиповник насыпать в термос и залить 2 стаканами кипятка, оставить на ночь. Утром настой процедить, охладить его и добавить мед.

Принимать по $^1/_4$–$^1/_2$ стакана 2–3 раза в день.

***

При ишемической болезни сердца полезен мед с чесноком.

Требуется: чеснок — 250 г, мед жидкий — 350 г.

Способ приготовления и применения. Чеснок очистить и измельчить. Залить чесночную кашицу медом, тщательно перемешать и настаивать в течение 7 дней.

Принимать по 1 столовой ложке за 40 минут до еды 3 раза в день в течение 1–2 месяцев.

***

У больных кардионеврозом употребление меда снимает чувство боли, стабилизирует сердечную деятельность, уменьшает перебои в работе сердца. Нервным людям рекомендуется мед как успокаивающее средство — 1 чайная ложка на ночь.

У страдающих истерией на фоне частых приступов аритмии постепенно исчезают чувство страха, признаки возбуждения, улучшается настроение.

Применение пчелиного яда снижает содержание холестерина в крови, но внутреннее употребление этого средства возможно только после индивидуального назначения кардиологом и точного подбора дозировки. Самолечение не допускается.

Фитотерапия. Во многих травниках приводятся различные рецепты для лечения сердечных заболеваний сборами трав и растениями.

Требуется: адонис весенний (трава) — 1 чайная ложка, пустырник (трава) — 1 чайная ложка, валериана (корень) — 1 чайная ложка, календула (цветки) — 1 чайная ложка, кукуруза (рыльца) — 1 десертная ложка, мочегонный чай — 1 десертная ложка, зверобой (трава) — 1 десертная ложка.

Способ приготовления и применения. Компоненты смешать и настаивать, залив 1 л кипятка.

Пить по 100 мл настоя 4–5 раз в день, можно с медом, при пороках и неврозах сердца, особенно сопровождающихся увеличением печени и отеками ног.

Требуется: белозор (трава) — 5 г.

Способ приготовления и применения. Мелко нарезанное сырье залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа и процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день при неврозе сердца.

Требуется: валериана (корень) — 1 чайная ложка, пустырник (трава) — 1 чайная ложка, календула (цветки) — 1 чайная ложка, кукуруза (рыльца) — 1 десертная ложка, мочегонный чай — 1 десертная ложка, зверобой (трава) — 1 десертная ложка.

Способ приготовления и применения. Компоненты смешать и настаивать, залив 1 л кипятка.

Пить по 70 мл настоя 4–5 раз в день с медом при пороках и неврозах сердца, особенно сопровождающихся увеличением печени и отеками ног.

Требуется: горец птичий (трава) — 10 г, сушеница (трава) — 10 г, боярышник (цветки) — 10 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут и процедить.

Пить по 50–70 мл 2–3 раза в день при неврозе сердца и учащенном сердцебиении.

Требуется: ландыш (цветки) — 10 г, фенхель (плоды) — 20 г, мята (листья) — 30 г, валериана (корень) — 40 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения и процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 4–5 раз в день при неврозах сердца.

Требуется: пустырник (трава) — 10 г, боярышник (плоды) — 10 г, фенхель (плоды) — 20 г, валериана (корень) — 20 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут и процедить.

Пить по 50–70 мл 3–4 раза в день при неврозе сердца и учащенном сердцебиении.

Требуется: ромашка (цветки) — 10 г, ландыш (цветки) — 10 г, фенхель (плоды) — 20 г, мята (листья) — 30 г, валериана (корень) — 40 г.

Способ приготовления и применения. 1 чайную ложку сбора залить 1 стаканом кипятка и приготовить настой.

Выпить в несколько приемов за день при сердечном неврозе в сочетании с нарушением пищеварения, бессонницей и беспокойством.

Требуется: рута пахучая (трава) — 30 г, тимьян (трава) — 30 г, мелисса (листья) — 40 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку сбора настаивать, залив 1 стаканом

холодной воды, 3 часа, затем кипятить 5 минут, охлаждать 15 минут, процедить. Пить глотками по 1–2 стакана в день при неврозах сердца.

Требуется: сок травы тысячелистника — 1 часть, сок руты — 1 часть.

Способ приготовления и применения. Приготовить смесь соков.

Принимать при сильном сердцебиении по 24 капли на $^1/_4$ стакана холодной кипяченой воды. Выпить в 2 приема за день.

Требуется: рута пахучая (трава) — 10 г, лапчатка (трава) — 10 г, омела белая (листья) — 30 г, тысячелистник (трава) — 30 г, хвощ (трава) — 30 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку сбора настаивать, залив 1 стаканом холодной воды, 3 часа, затем кипятить 5 минут, охлаждать 15 минут, процедить.

Пить глотками по 1–2 стакана в день при неврозах сердца.

Требуется: тмин (плоды) — 10 г, рута пахучая (трава) — 10 г, мелисса (листья) — 15 г, валериана (корень) — 15 г, амми зубная (плоды) — 20 г, барвинок (трава) — 20 г, боярышник (цветки) — 20 г, омела белая (листья) — 30 г.

Способ приготовления и применения. 1 чайную ложку сбора настаивать, залив 1 стаканом кипящей воды, и процедить.

Выпить за день в несколько приемов.

***

«Хлебом сердца» называет народная медицина боярышник. Он помогает при сердечно-сосудистой недостаточности, гипертонической болезни, недостаточности кровообращения, устраняет аритмию и снимает боли в области сердца, усиливает ток крови в сердечной мышце, лечит ревматические поро-

ки сердца. Боярышник снижает уровень холестерина в крови, является профилактическим и лечебным средством в отношении атеросклероза. Можно использовать настои и отвары на основе боярышника, а также включать его в состав различных сборов.

Лечение фруктами, овощами и ягодами. Дары садов и огородов издавна служили человеку не только источником пищи, но и помогали бороться с некоторыми заболеваниями.

Народная медицина Востока особенно ценила «бодрящее, освежающее, веселящее действие» груши. Она способна улучшать настроение, снимать напряжение, снижать сердцебиение, способствует перевариванию пищи. Лечебными свойствами обладают только плоды, имеющие запах. Употребляя груши, не следует забывать о пяти «особых правилах»:

1. Нельзя есть груши на «пустой» желудок.
2. Нельзя запивать их сырой водой.
3. Груши следует есть не ранее чем через 30 минут после приема пищи.
4. Нельзя после груш есть мясо.
5. В пожилом возрасте (с 70 лет) нужно есть только мягкие, сочные груши.

Прекрасными капилляроукрепляющими, противовоспалительными свойствами обладает **ирга.** Применяется она для лечения постинфарктных аритмических состояний. Ирга также обладает противоатеросклеротическим действием, понижает свертываемость крови, предупреждает развитие тромбоза сосудов, снимает их спазм, нормализует нервную проводимость сердечной мышцы и укрепляет ее.

Яблоки снижают уровень холестерина крови.

Малина прекрасно тонизирует стенки кровеносных сосудов, поддерживает артериальное давление на нужном уровне, лечит атеросклероз, нормализуя уровень холестерина в крови.

Смородина белая, красная и **черная** содержит оксикумарины — вещества, снижающие свертываемость крови. Ягоды смородины используются для лечения атеросклероза, различных заболеваний сердечно-сосудистой системы, для профилактики тромбозов сосудов, в том числе инфаркта миокарда, снижают артериальное давление.

Улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы свежие и сухие плоды **абрикоса**.

Также весьма полезна при лечении всех сердечно-сосудистых заболеваний **слива**: снижает холестерин крови, укрепляет стенки кровеносных сосудов.

Шиповник используется как витаминное, общеукрепляющее средство, помогает при атеросклерозе.

Арбуз способствует выведению излишков холестерина из организма, тем самым оказывая лечебное действие при атеросклерозе.

Виноград нормализует сердечный ритм, снижает артериальное давление, устраняет одышку, отеки, «чистит» кровь, улучшает тонус сердечной мышцы.

Дыня полезна при всех заболеваниях сердечно-сосудистой системы, эффективно выводит лишний холестерин из крови.

Капуста и **картофель** являются источниками калия, нормализуют функции сердечной мышцы, являются антисклеротическими продуктами питания.

Красный перец, помидор нормализуют функции сердечно-сосудистой системы, укрепляют стенки кровеносных сосудов.

Репа и ее сок используются как средства, успокаивающие сильное сердцебиение.

Полезны при сердечно-сосудистых заболеваниях **огурцы**. Лечебным свойством обладают их семена, они прекрасно «чистят» стенки кровеносных сосудов изнутри и выводят лишний холестерин.

Свекла обладает сосудорасширяющим эффектом, применение ее свежего сока способствует снижению артериального давления.

Семена и листья **петрушки** — прекрасное мочегонное средство при сердечных заболеваниях, сопровождающихся отеками.

Кукуруза уменьшает опасность отложения холестерина на стенках кровеносных сосудов, тем самым являясь противоатеросклеротическим средством.

Гомеопатия. В качестве гомеопатических средств при заболеваниях сердечно-сосудистой системы используются:

- **валериана**. Показана при состоянии нервного возбуждения, неврозе сердца. Назначается по 15 капель 3 раза в сутки, вечером — 25 капель;
- **«Нервохель»**. Показан при повышенной возбудимости, депрессии, климактерических неврозах, кардионеврозах. Назначается по 1 таблетке под язык 3 раза в сутки;
- **«Кралонин»**. Назначается при «старческом» сердце, кардионеврозе, состоянии после перенесенного инфаркта миокарда. Доза препарата устанавливается индивидуально, в среднем по 10–15 капель 3 раза в сутки;
- **«Халиделиум — Гоммакорд»**. Показан для вспомогательной терапии при сердечной аритмии. Назначается по 10 капель 3 раза в день.

Лечение атеросклероза

Атеросклероз — хроническое заболевание, при котором возникает распространенное поражение артерий, выражающееся в отложении жиров и солей кальция во внутренней стенке и развитии соединительной ткани с последующим уплотнением и сужением просвета сосуда. Вследствие нарушения кровотока в органах развиваются дистрофические и склеротические процессы.

Это одна из наиболее частых болезней современности. Ведущая роль в развитии атеросклероза принадлежит нарушениям жирового обмена. В плазме крови жиры соединены с белками и представляют собой сложные комплексы (липопротеиды), которые проникают в артериальную стенку и вызывают в ней развитие атеросклеротических процессов.

Различают первичную и вторичную профилактику атеросклероза. Первичная направлена на предотвращение развития заболевания, а вторичная — на предупреждение различных осложнений атеросклероза и его прогрессирования. Первичная профилактика включает в себя мероприятия, направленные на организацию правильного режима труда и отдыха, рациональное питание, устранение основных факторов риска (избыточная масса тела, курение), выявление и лечение заболеваний, способствующих развитию атеросклероза (гипертоническая болезнь, сахарный диабет).

Народная медицина предлагает множество способ лечения и профилактики атеросклероза.

Сыроедение. Это разновидность лечебной диеты, которая рекомендуется в качестве профилактического мероприятия.

Издавна известно, что в растениях содержится множество биологически активных веществ, благотворно влияющих на здоровье человека. В сырых овощах значительно больше полезных веществ, чем

в вареных, поскольку в процессе кулинарной обработки происходят их неизбежные потери. Клетчатка, содержащаяся в сырых овощах, повышает скорость обменных процессов. Употребление вегетарианских блюд в целом оказывает благотворный эффект при атеросклерозе.

Акупрессура. Этот метод альтернативной медицины достаточно эффективен при нарушениях кровообращения (закупорка сосудов, слабый кровоток и т. п.). Для того чтобы найти возбуждающую точку, надо зажать средний палец одной руки между указательным и большим пальцами другой. Выполняется нажатие со средним усилием ногтем большого пальца в ритме биения сердца. Акупрессура проводится одновременно на обеих руках, средние пальцы рук нужно менять каждую минуту.

Лечение соками. В качестве дополнения к диете используют соколечение.

Сок лимона можно пить, разведя горячей водой ($^1/_2$ плода на 500 мл воды) 2–3 раза в день. Его добавляют в салаты из свежих овощей без использования поваренной соли.

Огуречный сок препятствует развитию атеросклероза. В день можно принимать до 100 мл чистого сока. Его действие усиливается при комбинации с другими соками, например чесночным (20 : 1).

Свекольный сок — от 1 до 1,5 стакана 2 раза в день — улучшает память при атеросклерозе.

Очень эффективно употребление следующего состава.

Требуется: сок зеленых яблок — 200 г, сок моркови — 200 г, сок петрушки — 200 г, сок 1 лимона, мед — 250 г.

Способ приготовления и применения. Смешать все ингредиенты и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до или через 2–3 часа после. Курс лечения — 2 месяца.

Фитотерапия. Для лечения атеросклероза в народной медицине применяют боярышник, горицвет, донник лекарственный, желтушник, каштан, кукурузу, ландыш, мяту перечную, одуванчик, подсолнечник, солянку Рихтера, элеутерококк колючий, гречиху посевную (с медицинской целью заготавливают листья, цветки и семена гречихи) и др. Очень полезен при данном заболевании одуванчик лекарственный. Его листья употребляют в виде салата. Рекомендуется и крапива двудомная. Ее молодые нежные побеги и листья заваривают как чай, добавляют в салаты, зеленые щи, борщи.

Требуется: ландыш (цветки), спирт или водка.

Способ приготовления и применения. Цветки ландыша плотно уложить в полулитровую бутылку. Она должна быть заполнена до половины. Залить сырье спиртом или водкой до горлышка бутылки. Поместить на 10 дней в холодильник.

Прием начать с 5 капель. Ежедневно добавляя по капле, довести дозу до 15 капель.

Требуется: подсолнечник (краевые лепестки цветков) — 1 стакан.

Способ приготовления и применения. Залить сырье 1 л воды. Кипятить 5 минут, настоять, охладить. Процедить и выпить за 2 дня по 6 приемов.

Требуется: гречиха посевная (цветки) — 1 десертная ложка.

Способ приготовления и применения. Сырье заварить 500 мл кипятка, настаивать в течение 2 часов в закрытом сосуде, процедить.

Принимать по $^1/_2$ стакана 3–4 раза в день.

***

Для уменьшения всасывания холестерина и ограничения его проникновения в эндотелий сосудов можно назначать сборы.

Требуется: шиповник коричный (плоды) — 15 г, сушеница болотная (трава) — 10 г, береза повислая (листья) — 10 г, мята перечная (трава) — 10 г, морковь посевная (семена) — 10 г, элеутерококк колючий (корень) — 15 г, кассия остролистная (плоды и листья) — 10 г, почечный чай (трава) — 10 г, лопух большой (корни) — 10 г.

Способ приготовления и применения. Приготовить по общим рекомендациям водный настой сбора указанных растительных ингредиентов (1 : 2).

Принимать по $^1/_3$–$^1/_2$ стакана 3 раза в день после еды.

Требуется: шиповник (плоды) — 5 столовых ложек, боярышник (ягоды) — 10 столовых ложек.

Способ приготовления и применения. Залить растительные ингредиенты 2 л крутого кипятка. Настаивать 1 сутки.

Принимать по 200 г 3 раза в день.

Требуется: морская капуста — 10 г, боярышник кроваво-красный (плоды) — 15 г, брусника обыкновенная (листья) — 10 г, рябина черноплодная (плоды) — 15 г, череда трехраздельная (трава) — 10 г, пустырник обыкновенный (трава) — 10 г, ромашка аптечная (цветки) — 10 г, кукурузные столбики с рыльцами — 10 г, крушина ломкая (кора) — 10 г.

Способ приготовления и применения. Приготовить по общим рекомендациям водный настой сбора указанных растительных ингредиентов (1 : 2).

Принимать по $^1/_3$–$^1/_2$ стакана после еды 3 раза в день.

Требуется: боярышник (цветки) — 15 г, хвощ полевой (трава) — 15 г, омела белая (трава) — 15 г, боярышник (листья) — 15 г, тысячелистник (трава) — 30 г.

Способ приготовления и применения. Приготовить по общим рекомендациям водный настой сбора указанных растительных ингредиентов (1 : 2).

Принимать в течение дня по 1 стакану. Пить глотками. Рекомендуется курсовое лечение по 1,5–2 месяца с перерывами 1–2 месяца.

Требуется: арника (цветки) — 5 г, тысячелистник (трава) — 20 г, зверобой (трава) — 25 г.

Способ приготовления и применения. Приготовить по общим рекомендациям водный настой сбора указанных растительных ингредиентов (1 : 2).

Принимать в течение дня по 1 стакану. Пить глотками. Сбор регулирует содержание холестерина

Требуется: тмин (плоды) — 10 г, барвинок малый (листья) — 10 г, боярышник (корень) — 20 г, омела белая (трава) — 30 г.

Способ приготовления и применения. Приготовить по общим рекомендациям водный настой сбора указанных растительных ингредиентов (1 : 2).

Принимать по 2 стакана в день. Сбор рекомендуют при гипертензии и ангиоспазмах с целью нормализации сосудистой проницаемости

Требуется: земляника лесная (ягоды) — 5 г, хвощ полевой (трава) — 10 г, зверобой продырявленный (трава) — 10 г, мать-и-мачеха (листья) — 10 г, сушеница болотная (трава) — 30 г; укроп (семена) — 20 г, пустырник (трава) — 30 г.

Способ приготовления и применения. Приготовить по общим рекомендациям водный настой сбора указанных растительных ингредиентов (1 : 2).

Принимать по $^{2}/_{3}$ стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения 1,5–2 месяца. Сбор положительно влияет на дислипопротеинемию и проницаемость сосудистой стенки

Требуется: береза белая (листья) — 2 части, боярышник (ягоды) — 1 часть, вахта трехлистная (трава) — 1 часть, душица (трава) — 1 часть, зверобой (трава) — 3 части, лен (семя) — 1 часть, череда (трава) — 2 части, пустырник (трава) — 1 часть, шиповник (ягода) — 1 часть.

Способ приготовления и применения. 2 столовые ложки смеси залить 500 мл кипятка. Настаивать в термосе.

Принимать по 100 мг 2–3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения — 2 месяца, далее сделать перерыв на 2 недели. Всего проводить 3 курса в год. Сбор снижает уровень холестерина в крови

Требуется: шиповник — 300 г, пустырник — 300 г, подорожник — 300 г, шалфей — 100 г, череда — 200 г, хвощ полевой — 300 г, ромашка — 500 г, крушина — 50 г, крапива — 200 г.

Способ приготовления и применения. 2 столовые ложки заварить 500 мл кипятка и настоять.

Принимать по 100–150 г 3 раза в день за 15 минут до еды.

Требуется: сушеница — 200 г, боярышник — 200 г, шиповник — 300 г, пустырник — 300 г, подорожник — 300 г, шалфей — 100 г, череда — 200 г, хвощ полевой — 300 г, ромашка — 500 г, крушина — 50 г, крапива — 200 г.

Способ приготовления и применения. 2 столовые ложки заварить 500 мл кипятка и настоять.

Принимать по 100 мл 3 раза в день за 15 минут до еды при атеросклерозе с гипертонией.

Требуется: шиповник коричный (плоды) — 15 г, сушеница болотная (трава) — 10 г, береза повислая (листья) — 10 г, мята перечная (трава) — 10 г, морковь посевная (семена) — 10 г, элеутерококк

колючий (корень) — 15 г, кассия остролистная (плоды и листья) — 10 г, лопух большой (корни) — 10 г.

Способ приготовления и применения. Приготовить по общим рекомендациям водный настой сбора указанных растительных ингредиентов (1 : 2).

Применять по $^1/_3$–$^1/_2$ стакана 3 раза в день.

Требуется: морская капуста — 10 г, боярышник кроваво-красный (плоды) — 15 г, брусника обыкновенная (листья) — 10 г, рябина черноплодная (плоды) — 15 г, череда трехраздельная (трава) — 10 г, пустырник обыкновенный (трава) — 10 г, кукурузные столбики с рыльцами — 10 г, крушина ломкая (кора) — 10 г.

Способ приготовления и применения. Приготовить по общим рекомендациям водный настой сбора указанных растительных ингредиентов (1 : 2).

Принимать по $^1/_2$ стакана после еды 3 раза в день.

Требуется: боярышник (цветки) — 15 г, хвощ полевой (трава) — 15 г.

Способ приготовления и применения. Приготовить по общим рекомендациям водный настой сбора указанных растительных ингредиентов (1 : 2).

Принимать по 1 стакан настоя в течение дня 1–2 месяца.

***

В качестве гипохолестеринемического средства назначают полиспонин — сухой экстракт корневищ и корней диоскореи ниппонской в виде таблеток. Принимать его нужно внутрь по 0,1–0,2 г 2–3 раза в день после еды в течение 20–30 дней с 7–10-дневными перерывами. Курс лечения —3–4 месяца.

Корень женьшеня в виде спиртовой настойки применяют при атеросклерозе по 10 капель 2 раза в день до еды. Курс лечения — 30–40 дней, после чего необходимо сделать перерыв на 2 недели. В год рекомендуется проводить 2–3 курса.

В немецкой народной медицине при атеросклерозе используются настои таких растений, как манжетка обыкновенная (грудная трава) и росянка круглолистная (росичка, росица, роса солнечная).

Требуется: манжетка обыкновенная (листья) — 4 столовые ложки.

Способ приготовления и применения. Залить сырье 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 4 часов, процедить.

Принимать по $^1/_2$ стакана 2–4 раза в день.

Требуется: росянка круглолистная (трава) — $1^1/_2$ чайной ложки.

Способ приготовления и применения. Залить сырье 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

***

Фиалка полевая и фиалка трехцветная как лекарственные растения применялись еще в глубокой древности. При атеросклерозе используется настой.

Требуется: фиалка полевая или трехцветная (трава) — 1 столовая ложка.

Способ приготовления и применения. Залить сырье 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

***

В Чехии давно и с хорошими результатами применяется 7–8-суточный настой чайного гриба, который получается в результате совместной жизнедеятельности дрожжевых грибков и уксусных бактерий, вызывающих комбинированное брожение. Употребление настоя значительно снижает артериальное давление, уровень холестерина в кро-

ви и улучшает самочувствие больных (прекращаются или уменьшаются головные боли и боли в области сердца, исчезает бессонница и т. д.). Принимать данное средство надо по $^1/_2$ стакана за 1 час до еды 3–4 раза в день.

В научной медицине в начальных стадиях гипертонической болезни, при сердечно-сосудистых и вегетативных неврозах, атеросклерозе применяют препараты панцерии шерстистой (белокудренника).

Требуется: панцерия шерстистая (трава) — 2 чайные ложки.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 2 стаканами кипяченой воды комнатной температуры. Настаивать в течение 8 часов. Процедить.

Принимать по $^1/_2$ стакана 2–3 раза в день.

***

Лечение овощами и фруктами. При атеросклерозе рекомендуется включать в рацион капусту, баклажаны, лук, чеснок и многие другие овощи. В народной медицине употребляют лук победный (народное название — черемша) в сыром, соленом и маринованном виде. Кроме того, на основе овощей готовятся различные лекарственные формы. Настойку чеснока следует принимать по 20 капель 2–3 раза в день; спиртовую вытяжку репчатого лука — по 20–30 капель 3 раза в день в течение 3–4 недель. Свежий чеснок полезно употреблять по 2–3 зубчика ежедневно.

***

Одна из древнейших методик тибетских монастырей дает подробное описание лечения атеросклероза чесноком. При этом организм очищается от известковых и жировых отложений, резко улучшается обмен веществ, сосуды становятся эластичными, улучшаются зрение и слух, исчезает шум в голове. Фактически происходит омоложение организма.

Требуется: чеснок.

Способ приготовления и применения. Бутыль емкостью 0,5 л заполнить до середины измельченным чесноком и залить водой. Закрыть пробкой и поставить в темное место на неделю. Ежедневно взбалтывать.

Принимать по 5 капель 3 раза в день за 15 минут до еды с 1 чайной ложкой кипяченой воды.

Требуется: чеснок — 500 г, водка — 1 стакан.

Способ приготовления и применения. Очищенный чеснок залить водкой. Настаивать 7 дней в темном и теплом месте.

Принимать по 10 капель, разведенных в 1 чайной ложке воды, 3 раза в день.

Требуется: чеснок, спирт или водка.

Способ приготовления и применения. Бутыль емкостью 0,5 л заполнить до середины очищенным и измельченным чесноком, залить спиртом или водкой и плотно закрыть. Поставить в теплое место или на солнце на 14 дней.

Принимать 1 раз в день перед обедом, начиная с 1 капли. Дойти до 25 капель, а затем, убавляя, вернуться к дозе в 2 капли. Повторить курс лечения через 2 недели.

***

Из фруктов показаны абрикосы (свежие, курага). Используются плоды, авокадо (а также семена и листья). Благодаря высокой калорийности (не уступающей мясу), содержанию легкоусвояемых жиров, различных солей и разнообразных витаминов этот фрукт является исключительно ценным диетическим продуктом.

Как средство профилактики гипертонических кризов при атеросклерозе в народной медицине применяют плоды фейхоа благодаря высокому содержанию в них йода

Апитерапия. Практически у каждого взрослого человека стенки кровеносных сосудов покрыты всевозможными отложениями, поэтому выделение в кровь гормонов уменьшается. Чтобы очистить сосуды, можно использовать специальный настой.

Требуется: мед натуральный — 2 стакана, укроп (семена) — 1 стакан, валериана (измельченный корень) — 2 столовые ложки.

Способ приготовления и применения. Тщательно перемешанные ингредиенты положить в термос и залить кипятком так, чтобы общий объем был равен 2 л. Настаивать состав в течение 1 суток.

Принимать по 1 столовой ложке за полчаса до еды.

***

При атеросклерозе сосудов головного мозга регулярно (в течение 2 месяцев) можно употреблять следующие средства.

Требуется: мед жидкий — 1 л, лимоны — 10 штук, чеснок — 10 головок.

Способ приготовления и применения. Лимоны обдать кипятком и, не очищая, пропустить через мясорубку. Очищенный чеснок измельчить. Все ингредиенты смешать и оставить на неделю в закрытой посуде.

Принимать 1 раз в день по 4 чайной ложке. Есть медленно. Курс лечения — 2 месяцев без пропусков дней.

Требуется: мед — 1 часть, лук репчатый измельченный — 1 часть.

Способ приготовления и применения. Ингредиенты хорошо перемешать.

Принимать по 1 столовой ложке утром и вечером.

Очень просто приготовить салат из свежих огурцов с медом: огурцы нарезать тонкими ломтиками, облить небольшим количеством жидкого меда. Регулярное употребление данного блюда способствует поддержанию стабильного состояния при атеросклерозе.

***

Пчелиный яд уменьшает уровень холестерина в крови. Наилучший лечебный эффект пчелиный яд дает лишь в начальных стадиях, когда еще отсутствуют грубые нарушения в стенках кровеносных сосудов. Внутреннее применение пчелиного яда допустимо лишь по назначению врача. В домашних условиях можно использовать пчелиные ужаления, в частности при атеросклеротическом поражении сосудов конечностей. Пчел сажают на наружные поверхности конечностей плеч и бедра (не более четырех за одну процедуру), ежедневно меняя места ужалений так, чтобы повторные укусы в одно и то же место происходили через 4–5 дней. За это время опухоль и болезненность от первого ужаления проходят. Одновременно рекомендуется употреблять мед в количестве 25–100 г в сутки.

Апитерапию необходимо проводить с осторожностью, так как имеется целый ряд противопоказаний (нужен индивидуальный подход в каждом случае).

Эффективно использование маточного молочка по 10–15 мг 2–4 раза в день в течение 2–4 недель. Лечебный эффект основан на неспецифическом действии данного вещества. Благодаря богатому содержанию в маточном молочке самых разнообразных веществ (белковых, микроэлементов, комплекса витаминов, особенно группы В) оно оказывает на организм общетонизирующее действие, повышает обмен веществ, умственную и физическую работоспособность, снижает усталость.

Растительные масла в терапии атеросклероза. Опыт лечения больных атеросклерозом облепиховым маслом показал заметное улучшение их состояния, вместе с тем нормализовались и объективные параметры.

У пациентов с преимущественным поражением коронарных сосудов исчезли приступы стенокардии, уменьшились вегетососудистые расстройства, нормализовалось артериальное давление. Принимать облепиховое масло рекомендуется по 1 чайной ложке 2–3 раза в день за 30–40 минут до еды.

Масло, добываемое из зародышей кукурузных семян, содержит биологически активные вещества (фосфориды, фитостерин и другие), обладающие свойством снижать уровень холестерина в крови. Употребление кукурузного масла (до 75 г в сутки) нормализует содержание холестерина в крови у людей с высоким риском развития атеросклероза.

Для лечения и профилактики данного заболевания используется и масло подсолнечника обыкновенного.

Лечение глиной. Народная медицина рекомендует принимать в лечебных целях чистую глину внутрь в любом виде. Предварительно проводится курс лечения лимонами: 1-ю неделю ежедневно пить сок 1 лимона, разведенный в 1 стакане свежей воды утром натощак, 2-ю неделю принимать сок 2 лимонов, 3 неделю — 3 лимонов таким же образом, доведя количество плодов до 5. Затем число лимонов уменьшается в обратной последовательности.

Глину, разведенную водой, следует принимать до еды по 1 чайной ложке утром и вечером, перед сном. В случае возникновения неприятных реакций лечение глиной лучше отменить.

Гирудотерапия. При развившейся ишемической болезни сердца возможна постановка пиявок как во время приступа, так и в качестве профилактического средства. Наиболее типичные места поста-

новки пиявок: область сердца, межлопаточная область на уровне 4–6-го грудных позвонков, воротниковая зона, правое подреберье.

Гомеопатия. Из гомеопатических средств при лечении атеросклероза назначают:

- **Aconite 30**. Оказывает специфическое действие, прекрасно снимает повышенное нервное возбуждение и чувство страха при гипертонических кризах, уменьшает вероятность их возникновения. Показаниями к назначению аконита могут стать сжимающая боль в груди; давящая, стягивающая боль за грудиной; колющая, проникающая, мучительная боль в груди между IV–XI ребрами слева, то есть характерные последствия атеросклероза — кардиалгии. На ранней стадии заболевания Aconite 30 следует давать по 1 дозе через каждые 2 часа до 4 раз в день. Важно начать лечение как можно раньше;
- **Crataegus 12 (боярышник)**. Применяется при: функциональных расстройствах сердечно-сосудистой системы, вегетососудистой дистонии, мерцательной аритмии, пароксизмальной тахикардии, артериальной гипертензии (при легких формах в составе комплексной терапии). Противопоказание — гиперчувствительность. Побочные действия: брадикардия, гипотензия (при длительном приеме в больших дозах), аллергические реакции (крапивница, зуд). Способ применения и дозы: внутрь до еды, следуя рекомендациям врача и инструкции по применению препаратов. Средняя доза приема настойки — по 20–30 капель 3–4 раза в сутки в течение 20–30 дней. Настой нужно пить по 15–30 мл 2–3 раза в сутки;
- **«Курдлипид»**. Гомеопатический препарат, действие которого обусловлено входящими в его состав компонентами. Показания: нарушения жирового обмена, жировая дистрофия печени, гиперлипидемия (в комплексе с гипокалорийной диетой). Противопоказание — гиперчувствительность. По-

бочные действия: бессонница (при приеме в вечернее время); в единичных случаях возможна парадоксальная реакция — усиление аппетита, прибавка массы тела; аллергические реакции. Способ применения и дозы: внутрь по 5–7 гранул в день. Гранулы следует держать во рту до полного растворения, не запивая водой. Есть можно через 30 минут после приема препарата. При нарушениях жирового обмена, экзогенно-конституциональном ожирении доза 5–7 гранул 2 раза в день. Продолжительность курса — от 1 до 3 месяцев. При приеме препарата необходим однодневный перерыв через каждые 7 дней. Повторный курс целесообразно проводить после консультации врача. При лечении жировой инфильтрации печени нужно принимать 3 гранулы 1 раз в день в вечернее время. Продолжительность курса — 3 месяца. Однодневный перерыв делается через каждые 7 дней. При лечении гиперлипидемии доза 4 гранулы 3 раза в день после еды. Продолжительность курса — 1 месяц. Повторный курс целесообразно проводить после консультации врача. Прием гранул можно сочетать с другими методами лечения. Перед началом курса целесообразна консультация врача. При усилении аппетита, увеличении массы тела на 1–2 кг препарат следует отменить, а вопрос о дальнейшем его применении решается с врача.

Лечение гипертонической болезни

Гипертоническая болезнь — это заболевание, основным признаком которого является повышение артериального давления, обусловленное нарушением регуляции тонуса сосудов и работы сердца и не связанное с органическими заболеваниями каких-либо органов или систем организма.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) при ООН рекомендует считать повышенным артериальное давление более 140/90 мм рт. ст. (независимо от возраста).

Причины гипертонической болезни точно не установлены. Согласно общепринятым в нашей стране представлениям, основной фактор — острое или длительное эмоциональное перенапряжение. Способствуют развитию гипертонической болезни нарушения функции эндокринных желез, курение, употребление в пищу большого количества поваренной соли; профессии, требующие большой ответственности и повышенного внимания, недостаточный сон, травмы центральной нервной системы, генетическая предрасположенность.

Иногда, однако, давление повышается очень значительно совершенно внезапно, диастолическое давление может держаться на уровне 130 мм рт. ст. в течение нескольких часов или дней подряд, систолическое — достигать 250 мм рт. ст. и более.

Резкий подъем давления может свидетельствовать о начале злокачественной гипертензии. Хотя подобное бывает редко, нельзя забывать о том, что это очень серьезное состояние, требующее немедленной медицинской помощи. Злокачественная гипертензия провоцирует патологии кровеносных со-

судов почек, глаз и мозга. Если ее не лечить, летальный исход может наступить в течение 6 месяцев.

Тем, кто всерьез решил заняться лечением гипертонии, адресован ряд следующих простых рекомендаций, выполнение которых поможет контролировать артериальное давление и держать его на нужном уровне.

• Следите за массой тела. Хотя среди гипертоников есть немало и не полных людей, у тучных вероятность заболеть гипертензией в 3 раза выше по сравнению с теми, у кого нормальная масса тела. Ожирение начинается, когда масса тела превышает идеальный показатель для роста и строения костей конкретного человека на 20%. Исследования показали, что полные люди с гипертензией могут иметь нормальное давление, даже если избавятся всего лишь от половины лишних килограммов, то есть и не достигая идеального показателя.

• Избавьтесь от привычки употреблять много соли. Связь между высоким давлением и избыточным содержанием соли в рационе точно не доказана, но подлинно известно, что среди гипертоников есть группа лиц, чувствительных к соли, и вы можете оказаться одним из них. Обычно врачи просят всех страдающих гипертонической болезнью сократить потребление соли примерно до 5 г в день. Конечно, не стоит рассчитывать, что только одно это уже поможет, но следовать данному совету все-таки надо.

• Откажитесь от алкоголя. В ответ на прием спиртного давление всегда повышается, и это давно доказано, поэтому больные гипертонией должны ограничить его потребление до минимума.

• Не забывайте о калии. Данный микроэлемент, в достаточном количестве присутствующий в организме, оказывает благотворное влияние на давление. Не столь важно общее количество потребляемого вами калия, сколь поддержание правильного

соотношения калия и натрия в рационе: очень полезно, если количество калия в 3 раза превышает количество натрия. Если вы на низкосолевой диете и принимаете 2 г натрия (что соответствует 5 г пищевой соли) ежедневно, вам следует употреблять 6 г калия.

• Не забывайте про кальций. Он оказывает благоприятное воздействие на тех гипертоников, кто чувствителен к соли (а это почти половина всех больных с повышенным давлением).

• Дозируйте физическую нагрузку. Гимнастика эффективна в качестве метода лечения гипертонии, но следует отказаться от изометрических упражнений — таких, как поднятие тяжестей, поскольку они могут вызвать временный резкий подъем давления. Под действием физических упражнений кровеносные сосуды расширяются, и это снижает давление. Гипертоникам можно порекомендовать плавание, ходьбу, езду на велосипеде. Попробуйте занятия аэробикой: многочисленные исследования доказали ее благоприятное действие при высоком давлении. Однако все равно заниматься аэробикой нужно с осторожностью.

• Станьте вегетарианцем. Исследования показали, что у вегетарианцев кровяное давление ниже, чем в общей популяции, на 10–15 мм рт. ст. для систолического и диастолического уровней.

• Контролируйте свое давление. Регулярные его измерения в домашних условиях могут дать многое. Это позволит узнать, как диета, упражнения и лекарства действуют на давление. Кроме того, поможет преодолеть боязнь «белого халата», которую испытывают многие больные: как только они заходят в кабинет врача, то напрягаются и их давление резко поднимается.

Профилактика гипертонической болезни заключается в уменьшении неблагоприятного воздействия факторов, вызывающих это заболевание.

Большое значение имеют достаточный сон, ограничение в пище количества поваренной соли, занятия физической культурой. Все это актуально и при уже развившейся гипертонической болезни. Кроме того, пациента должны поставить на диспансерный учет по месту жительства или работы. Необходим регулярный прием поддерживающих доз гипотензивных препаратов, физиотерапевтическое и санаторно-курортное лечение. Больным же следует помнить, что успех лечения в первую очередь зависит от них самих.

Для профилактики и лечения гипертонической болезни, помимо основных медикаментозных средств, можно воспользоваться фитотерапией, гомеопатией и некоторыми другими методиками нетрадиционной медицины.

Фитотерапия. Гипотензивным действием обладают такие растения, как астрагал шерстистоцветковый, боярышник кроваво-красный, сушеница болотная, синюха голубая, шлемник байкальский, пустырник волосистый, бессмертник песчаный, дягиль лекарственный, фасоль (створки) и др. На их основе готовятся настои по общим рекомендациям. Например, настой травы белозора болотного.

Требуется: белозор болотный (трава) — 1 чайная ложка.

Способ приготовления и применения. Залить сырье $1^1/_2$ стакана кипятка и настоять. После охлаждения настой процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

***

Очень полезно лечение одуванчиком. Рекомендации относительно способа употребления средств на его основе, обладающих, помимо гипотензивного, еще и противосклеротическим действием, весьма разнообразны. Можно просто принимать

по 50–100 г свежих одуванчиков в день в виде салатов. Для удаления горечи растение нужно подержать в соленой воде 30 минут.

Требуется: сок свежих корней одуванчика — 10 г, спирт этиловый 90°-ный — 15 г, глицерин — 15 г.

Способ приготовления и применения. Все ингредиенты смешать, добавить 20 г воды, процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день.

***

Для нормализации артериального давления можно использовать различные сборы лекарственных растений.

Требуется: пустырник обыкновенный (трава), сушеница болотная (трава), боярышник кроваво-красный (цветки), омела белая (трава) — в равных пропорциях.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды. Плотно закрыть. Настаивать в течение 30 минут. Процедить, отжать. Долить кипяченую воду до объема 1 стакана.

Принимать по $^{1}/_{2}$–$^{3}/_{4}$ стакана 3 раза в день после еды.

Требуется: боярышник кроваво-красный (плоды), хвощ полевой (трава), омела белая (трава), арника горная (цветки), тысячелистник обыкновенный (трава), василек синий (цветки), валериана лекарственная (корень) — в равных пропорциях.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды. Плотно закрыть.

Настаивать в течение 30 минут. Процедить, отжать. Долить кипяченую воду до объема 1 стакана.

Принимать по $^1/_3$ стакана 3 раза в день после еды при гипертонической болезни I–II степени.

Требуется: омела белая — 3 части, валериана лекарственная (корень) — 2 части, боярышник кроваво-красный (листья) — 2 части, барвинок малый (листья) — 2 части, калина обыкновенная (кора) — 2 части, тмин обыкновенный (плоды) — 1 часть.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, нагревать на кипящей водяной бане в течение 10–15 минут, настаивать при комнатной температуре 40–45 минут. Процедить. Долить кипяченую воду до объема 1 стакана.

Принимать по $^1/_2$ стакана 3–4 раза в день после еды при гипертонической болезни.

Требуется: пустырник обыкновенный (трава), мята перечная (листья), калина обыкновенная (плоды), валериана лекарственная (корень), сушеница болотная (трава), шлемник байкальский (корень) — в равных пропорциях.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, плотно закрыть, настаивать в течение 20–30 минут. Процедить, отжать. Долить кипяченую воду до объема 1 стакана.

Принимать по $^1/_2$–$^1/_3$ стакана 3 раза в день.

Требуется: хвощ полевой (трава), береза повислая (листья), одуванчик лекарственный (корень), пырей ползучий (корневище), мыльнянка лекарственная (корень), тысячелистник обыкновенный (трава), кукуруза обыкновенная (рыльца) — в равных пропорциях.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, плотно закрыть, настаивать в течение 20–30 минут.

Процедить, отжать. Долить кипяченую воду до объема 1 стакана.

Принимать по $^1/_2$–$^1/_3$ стакана 3 раза в день.

Требуется: тмин обыкновенный (плоды) — 2 столовые ложки, барвинок малый (листья) — 1 столовая ложка, валериана лекарственная (корень) — 2 столовые ложки, боярышник кроваво-красный (цветки) — 2 столовые ложки, омела белая (трава) — 3 столовые ложки.

Способ приготовления и применения. 1–2 столовые ложки смеси растительных ингредиентов залить 250 мл кипятка, закрыть крышкой и нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 минут. Охлаждать в течение 45 минут при комнатной температуре. Процедить. Сырье отжать.

Принимать по $^1/_3$–$^1/_4$ стакана 3–4 раза в день.

Требуется: шлемник байкальский (корни) — 2 столовые ложки, пустырник обыкновенный (трава) — 1 столовая ложка, мята перечная (трава) — 1 столовая ложка, сушеница болотная (трава) — 2 столовые ложки, шиповник (плоды) — 2 столовые ложки, почечный чай (трава) — 1 столовая ложка, ромашка аптечная (цветки) — 1 столовая ложка.

Способ приготовления и применения. Все ингредиенты перемешать. Настой приготовить аналогично вышеприведенному.

Принимать по $^1/_3$–$^1/_4$ стакана 3 раза в день.

Требуется: рябина черноплодная (плоды) — 3 столовые ложки, морковь посевная (плоды) — 2 столовые ложки, фенхель (плоды) — 2 столовые ложки, валериана лекарственная (корень) — 3 столовые ложки, хвощ полевой (трава) — 2 столовые ложки, василек синий (цветки) — 3 столовые ложки, боярышник кроваво-красный — 3 столовые ложки, шлемник байкальский (корень) — 3 столовые ложки.

Способ приготовления и применения. 1–2 столовые ложки смеси растительных ингредиентов залить 250 мл кипятка, закрыть крышкой и нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 минут. Охлаждать в течение 45 минут при комнатной температуре. Процедить. Сырье отжать.

Принимать в виде настоя по $^1/_3$–$^1/_4$ стакана 3 раза в день.

***

По утверждению болгарских специалистов, при гипертонии полезны оливки (маслины) и водный настой листьев оливы. Он снижает артериальное давление, улучшает дыхание, обладает мочегонным действием. В китайской народной медицине при гипертонии используют водный настой коры и корней шелковицы.

Апитерапия. В народной медицине при лечении гипертонической болезни широко применяется мед и другие продукты пчеловодства.

Требуется: мед — 1 столовая ложка, шиповник (плоды) — 1 столовая ложка.

Способ приготовления и применения. Залить шиповник 2 стаканами кипятка, нагревать на слабом огне в течение 10 минут. После охлаждения процедить, добавить мед, размешать.

Принимать по $^1/_4$–$^1/_2$ стакана 2–3 раза в день. Хранить в хорошо закрывающейся посуде в прохладном месте.

Требуется: пыльца или перга — 1 часть, мед — 1 часть.

Способ приготовления и применения. Смешать ингредиенты и принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Лечение соками. Очень полезны при гипертонической болезни овощные соки. Например:

- сок моркови — 7 частей, сок сельдерея — 4 части, сок петрушки — 2 части, сок шпината — 3 части;
- сок моркови — 3 части, сок свеклы — 1 часть, сок огурцов — 1 часть;
- сок моркови;
- сок моркови — 7 частей, сок огурцов — 4 части, сок петрушки — 2 части, сок шпината — 2 части, сок тыквы — 1 часть;
- сок моркови — 2 части, сок шпината — 1 часть.

Соки необходимо принимать сразу же после их приготовления по $^1/_2$ стакана 3 раза в день.

Можно готовить смеси соков с медом в соотношении 1 : 1. Их следует употреблять по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Из фруктовых рекомендуется виноградный сок и сок хурмы. Длительное лечение виноградным соком регулирует артериальное давление. Его количество для приема в лечебных целях индивидуально, но всегда следует начинать с небольших доз (150–200 г), доводя их до $^1/_2$–1 л в сутки. Принимая виноградный сок, следует ограничивать употребление овощей и фруктов, а также молока, кваса, минеральных вод и спиртных напитков, так как при их совместном употреблении усиливаются процессы брожения и может произойти расстройство функции кишечника.

Лечение овощами, фруктами ягодами. В качестве дополнения к лечебной диете можно посоветовать некоторые фрукты и овощи.

Народная медицина рекомендует гипертоникам употреблять ежедневно по 5–6 г паслена черного или по 300 г в сутки ягод черноплодной рябины (в несколько приемов перед едой).

Очень полезны больным гипертонической болезнью апельсины: в день рекомендуется съедать 1–2 спелых плода.

Страдающим гипертонией полезно съедать по утрам грейпфрут (или выпивать 1 стакан грейпфрутового сока).

Американские терапевты рекомендуют для нормализации артериального давления есть больше авокадо.

Давно замечено, что водные и спиртовые экстракты чеснока понижают артериальное давление, увеличивают силу сердечных сокращений, замедляют пульс и увеличивают диурез (рецепты см. «Лечение атеросклероза»).

Гомеопатия. Из гомеопатических средств можно посоветовать «Кралонин» по 10 капель 3 раза в день, при острых состояниях — по 10 капель через 10 минут в течение не более 2 часов. Состав: Crataegus spigele Dr, kalium carbonicum D3. Crataegus воздействует прежде всего на пораженную сердечную мышцу при перегрузках и физиологических процессах старения сердца. «Кралонин» обладает седативным, спазмолитическим, метаболическим действием.

Лечение инфаркта миокарда

Термин «инфаркт» употребляется для обозначения процесса омертвения участка ткани какого-либо органа (сердце, почки, селезенка, легкие, головной мозг, кишечник и т. д.), развивающегося в результате внезапного нарушения местного кровообращения.

Инфаркт миокарда — острое заболевание, обусловленное развитием очага некроза (омертвения) в сердечной мышце и являющееся одной из форм ишемической болезни сердца. Чаще всего (97–98% случаев) причиной инфаркта миокарда является атеросклероз венечных артерий, которые снабжают кровью сердечную мышцу. В этих артериях вследствие резкого их сужения за счет атеросклеротических бляшек нарушается кровоток, сердечная мышца получает недостаточное количество крови, в ней развивается ишемия (местное малокровие), которая при отсутствии соответствующей терапии заканчивается инфарктом.

Кроме того, причиной инфаркта миокарда может быть тромбоз (закупорка) коронарной артерии или длительный ее спазм. Если у человека возник интенсивный болевой приступ, не купирующийся нитроглицерином, необходимо срочно вызвать «скорую помощь». До приезда бригады больного необходимо уложить, приподняв изголовье кровати, расстегнуть одежду, обеспечить приток свежего воздуха. В любом случае диагноз ставит только специалист после снятия электрокардиограммы. Лечение также назначает врач, а больному и его родственникам необходимо строго выполнять предписания. Самолечение недопустимо.

Как вспомогательные средства терапии можно использовать методы нетрадиционной медицины, но только после консультации врача. Обычно подобные средства используют уже в стадии рубцевания инфаркта.

Фитотерапия. Из растений в постинфарктном периоде народной медициной рекомендуются: алоэ, вахта, солодка голая, зопник, исландский мох, ландыш, пустырник и др. Во многих странах Европы большой популярностью пользуется боярышник. Употребляется он в виде настоев, настоек, экстракта и т. д. Полезен и прием ягод внутрь.

Требуется: алоэ (листья).

Способ приготовления и применения. Выжать из листьев алоэ сок и принимать по 1 чайной ложке 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: вахта (листья) — 20 г.

Способ приготовления и применения. Залить сырье 1 стаканом кипятка, держать в течение 15–20 минут на водяной бане, охладить.

Выпить в несколько приемов за день.

Требуется: девясил (корень) — 12 г, портвейн — 500 мл.

Способ приготовления и применения. Свежий измельченный корень девясила залить подогретым портвейном и кипятить 10 минут.

Пить по 50 мл 2 раза в день.

Требуется: дымянка лекарственная — 100 г, сыворотка или пиво — 1 стакан.

Способ приготовления и применения. Из свежего измельченного сырья выжать сок. $^1/_2$–1 столовую ложку сока развести пивом или сывороткой.

Пить 2–3 раза в день.

Требуется: золототысячник (трава) — 10 г, водка — 50 мл.

Способ приготовления и применения. Сырье залить водкой, настаивать 7–10 дней и процедить.

Принимать по 20–30 капель 3 раза в день.

Требуется: золототысячник (трава) — 1 чайная ложка.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 1 стаканом воды, нагревать на водяной бане 15 минут и процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Требуется: зопник (трава) — 4 столовые ложки.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 2 стаканами воды, кипятить 10 минут, настаивать до охлаждения и процедить.

Пить по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: исландский мох (слоевище) — 2 чайные ложки.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 2 стаканами холодной воды, довести до кипения, охладить и процедить.

Пить в течение суток.

Требуется: исландский мох (слоевище) — 25 г.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 750 мл кипятка, кипятить 30 минут, процедить.

Пить в течение дня.

Требуется: первоцвет (венчики цветков) — 3 столовые ложки.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 1 стаканом кипятка и настаивать в термосе ночь.

Все выпить за день. Курс лечения — 3–4 недели.

Требуется: калина (плоды) — 10 г.

Способ приготовления и применения. Калину залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной

бане под крышкой 15 минут, охлаждать 45 минут, процедить, отжать и долить воду до 200 мл.

Пить по трети стакана 3–4 раза в день.

Требуется: кирказон (корни) — 1 чайная ложка.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 1 стаканом холодной воды, настаивать 8 часов и процедить.

Пить в течение дня.

Требуется: кирказон (трава) — $^1/_2$ чайной ложки.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 1 стаканюм кипятка, кипятить 15 минут, охладить и процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Требуется: кирказон (трава) — $^1/_2$ чайной ложки, водка — 100 мл.

Способ приготовления и применения. Сырье залить водкой, настаивать 7 дней и процедить.

Принимать по 20 капель 3–4 раза в день.

Требуется: кукурузные рыльца — 1 столовая ложка.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в течение 1 часа в закрытой посуде.

Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день перед едой.

Требуется: боярышник (цветки) — 1 столовая ложка.

Способ приготовления и применения. Залить сырье 1 стаканом кипятка, закрыть посуду крышкой и настаивать в течение 2 часов. Процедить.

Принимать по $^1/_4$ стакана 3–4 раза в день перед приемом пищи.

Требуется: солодка голая (корень) — 10–12 г.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 3 стаканами воды и варить до тех пор, пока не останется 1 стакан жидкости.

Доза на прием определяется индивидуально.

Требуется: хвощ (трава).

Способ приготовления и применения. Заваривать высушенное сырье как чай и пить по 50 мл 3 раза в день для улучшения обмена веществ и очищения организма.

Требуется: боярышник (плоды) — 1 столовая ложка.

Способ приготовления и применения. Залить сырье 1 стаканом кипятка, закрыть посуду крышкой и держать в течение 2 часов на слабом огне, не доводя до кипения. Процедить.

Принимать по 3 столовые ложки 3–4 раза в день перед едой.

Требуется: боярышник (плоды и цветки) — 1 столовая ложка, водка — 1 стакан.

Способ приготовления и применения. Залить цветки или плоды боярышника водкой, укупорить и настаивать в течение 1 недели. Процедить.

Принимать по 20–25 капель в небольшом количестве кипяченой воды 3–4 раза в день до приема пищи.

***

Издавна применялся в народной медицине многих стран при различных сердечных заболеваниях адонис весенний (горицвет, черногорка).

Настой травы регулирует деятельность сердца, расширяет коронарные артерии, нормализует сердечный ритм при тахикардии, уменьшает застойные явления, обладает успокаивающим действием.

Требуется: адонис весенний (трава) — 1 чайная ложка.

Способ приготовления и применения. Залить сырье 1 стаканом кипятка. Плотно закрыть. Дать настояться в течение 2 часов. Процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

***

В немецкой народной медицине используют водный настой и спиртовую настойку арники горной, которая расширяет коронарные сосуды, улучшает питание сердечной мышцы, нормализует сердечный ритм, снижает уровень холестерина в крови.

Требуется: арника горная (цветки) — 1 чайная ложка.

Способ приготовления и применения. Настаивать сырье 2 часа, залив $1^1/_2$ стакана кипятка, в закрытом сосуде. Процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Требуется: арника горная (корни) — 2 чайные ложки.

Способ приготовления и применения. Залить сырье 2 стаканами холодной воды, довести до кипения и снять с плиты. Настаивать под крышкой в течение 1 часа. Процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день перед едой.

***

В прошлом широко использовался в народной медицине белозор болотный. Это ценное, но забытое лекарственное растение. Одно из его народных названий — сердечник. Белозор регулирует деятельность сердечно-сосудистой системы, обладает успокаивающим и мочегонным действием (см. рецепт настоя в разделе «Лечение гипертонической болезни»).

Издавна применяют в народной медицине почки, листья березы и березовый сок, они благотворно влияют на обменные процессы в организме и способствуют выведению различных вредных веществ. Водный настой, отвар и спиртовую настойку почек применяют при атеросклерозе. Весной собирают сок березы — очень приятный, освежающий, общеукрепляющий напиток. Пить его в лечебных целях рекомендуется по $^1/_2$ стакана 2–3 раза в день перед едой.

Также клиническими исследованиями установлено, что настой листьев березы дает хорошие результаты при лечении отеков сердечно-сосудистого происхождения.

Требуется: береза повислая (почки) — 1 чайная ложка.

Способ приготовления и применения. Залить сырье $1^1/_2$ стакана кипятка. Через 1 час процедить.

Всю порцию выпить за день в 3–4 приема.

Требуется: береза повислая (почки) — 10 г.

Способ приготовления и применения. Залить почки 2 стаканами воды и кипятить на слабом огне в течение 15 минут. Настаивать 1 час. Процедить.

Принимать по $^1/_2$ стакана 4 раза в день через 45–60 минут после приема пищи.

Требуется: береза повислая (почки) — 15 г, водка — 500 мл.

Способ приготовления и применения. Настаивать почки на водке в темном месте в течение 10–12 дней.

Принимать по 15–20 капель 2–3 раза в день. Перед употреблением развести в небольшом количестве воды.

***

Ландыш майский является популярным средством от различных сердечных заболеваний и широко применяется в народной медицине различных стран.

Спиртовая настойка цветков и травы эффективно влияет на деятельность сердца. Она замедляет ритм сердечных сокращений, улучшает наполнение пульса, уменьшает застойные явления, одышку, цианоз, а также обладает мочегонным, успокаивающим и обезболивающим действием.

Требуется: ландыш майский (цветки) — 50 г, водка — $1^1/_2$ стакана.

Способ приготовления и применения. Настаивать сырье на водке в бутылке темного стекла 2 недели, процедить.

Принимать по 10–15 капель в небольшом количестве кипяченой воды 2–3 раза в день.

Можно воспользоваться уже готовыми ландышево-валериановыми каплями, продающимися в аптеке. Принимать по 15–20 капель с водой 2–3 раза в день.

Морской лук содержит сердечные гликозиды. Настой белых луковиц морского лука назначают при острой и хронической недостаточности кровообращения у больных коронаросклерозом.

Календула лекарственная (ноготки) как целебное растение была известна еще в Древней Греции. Обладает разносторонним действием. Водный настой и спиртовая настойка цветочных корзинок календулы успокаивают нервную систему, снижают артериальное давление, нормализуют деятельность сердца, замедляют ритм сердечных сокращений, обладают обезболивающим действием.

Требуется: календула лекарственная (цветков) — 2 чайные ложки.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 2 стаканами кипятка. Настаивать в течение 15 минут под крышкой. Процедить.

Принимать по $^1/_2$ стакана 4 раза в день.

Пустырник (глухая крапива, сердечная трава) как ценное лекарственное растение применялся еще в Средневековье. До сих пор широко используется в народной медицине многих стран как средство для лечения заболеваний сердца.

Настой и настойка пустырника замедляют сердечный ритм, увеличивают силу сердечных сокращений, уменьшают одышку, снижают артериальное давление, действуют успокаивающе на центральную нервную систему, причем они эффективнее настойки валерианы в 3–4 раза.

Требуется: пустырник (трава) — 2 чайные ложки.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 2 стаканами кипяченой воды комнатной температуры. Оставить на ночь, утром процедить.

Принимать по $^1/_4$ стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: пустырник (трава) — 1 столовая ложка.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в течение 2 часов под крышкой. Процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3–5 раз в день за 30 минут до еды.

***

Цикорий обыкновенный (цикорий дикий) рекомендуется народной медициной многих стран как средство, регулирующее обмен веществ, успокаивающее нервную систему, замедляющее частоту сердечных сокращений.

Требуется: цикорий обыкновенный (корни) — 1 чайная ложка.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 2 стаканами воды, довести до кипения. Настаивать в течение 1–2 часов под крышкой. Процедить. Можно добавить 1–2 чайные ложки меда (по вкусу).

Принимать по $^1/_2$ стакана 3 раза в день перед едой.

***

Череда широко применяется в народной медицине различных стран, являясь одним из весьма популярных растений, оказывающих благотворное действие на многие органы и системы человеческого организма, в том числе и на сердечно-сосудистую систему. Она снижает артериальное давление, хотя и несильно, увеличивает амплитуду сердечных сокращений, действует успокаивающе.

Требуется: череда (трава) — 2 столовые ложки.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 2 стаканами кипятка, закрыть крышкой и плотно укутать полотенцем. Через 12 часов процедить.

Принимать по $^1/_2$ стакана 3 раза в день.

***

Можно готовить лекарственные формы из сборов растений.

Требуется: аралия маньчжурская (корень) — 15 г, левзея (корень) — 15 г, боярышник (плоды) — 15 г, шиповник (плоды) — 15 г, календула (цветки) — 10 г, череда (трава) — 10 г, арония (плоды) — 10 г, подорожник (листья) — 10 г.

Способ приготовления и применения. 2 столовые ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать на водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут, процедить, отжать и долить кипяченую воду до 200 мл.

Пить по 50–70 мл 3 раза в день.

Требуется: мелисса (листья) — 20 г, тысячелистник (трава) — 20 г, полынь (листья) — 20 г, душица (трава) — 20 г, аир (корень) — 20 г, мята (листья) — 20 г, сосна (почки) — 20 г.

Способ приготовления и применения. Сырье варить 30 минут в 10 л воды, охладить и процедить. Отвар развести в воде для ванны с температурой 37–38° С. Длительность процедуры — 15 минут.

Требуется: родиола розовая (корень) — 20 г, заманиха (корень) — 20 г, шиповник (плоды) — 20 г, крапива (листья) — 15 г, боярышник (плоды) — 15 г, зверобой (трава) — 5г.

Способ приготовления и применения. 2 столовые ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут, процедить, отжать и долить воду до 200 мл.

Пить по 80–100 мл 2–3 раза в день.

***

Лечение соками. В постинфарктном периоде полезно употреблять различные соки, их смеси и состав, в которые входят и соки, и другие пищевые продукты.

Требуется: сок лимона — 1 чайная ложка, растительное масло — 1 столовая ложка, мед — 1 чайная ложка.

Способ приготовления и применения. Смешать все компоненты.

Пить состав натощак.

Требуется: сок облепихи — 3 стакана, отвар мяты — 100 мл, мед — 50 г.

Способ приготовления и применения. Ингредиенты перемешать, добавить 1 стакан кипяченой воды. Выдерживать 2 часа в холоде.

Пить по 150 мл за 30 минут до еды.

***

В первые дни после инфаркта миокарда рекомендуется 2 раза в день пить сок моркови с растительным маслом.

Лечение пищевыми продуктами. Пищевые продукты также могут являться лекарственными средствами. При инфаркте миокарда включают в рацион авокадо, арбузы, виноград и виноградный сок.

При появлении боли в сердце рекомендуется проглотить небольшой очищенный зубчик чеснока.

Требуется: орехи грецкие — 300 г, курага — 300 г, лимон — 2 штуки, мед — 350 г.

Способ приготовления и применения. Ядра орехов, лимоны (с кожурой) и курагу пропустить через мясорубку, добавить мед и тщательно перемешивают. Смесь хранить в холодильнике.

Принимать по 1–2 чайные ложки 1 раз в день.

Лечение стенокардии

Стенокардия (грудная жаба) — одна из форм ИБС (ишемической болезни сердца). Основной причиной развития стенокардии является атеросклероз коронарных артерий (артерий, снабжающих кровью сердечную мышцу). Кроме того, существуют факторы, способствующие развитию ИБС и приступов стенокардии. Это так называемые факторы риска, их более 30. К ним относятся: повышение уровня холестерина в крови, повышенное артериальное давление, курение, избыточный вес, сахарный диабет, малоподвижный образ жизни, нервно-психические перенапряжения и др. Особенно опасно сочетание нескольких факторов риска, так как при этом вероятность заболевания возрастает в несколько раз.

Основное проявление стенокардии — приступы сжимающей или давящей боли за грудиной («жаба душит»); боль может распространяться на левую руку, левое плечо, лопатку, нижнюю челюсть, даже зубы. Иногда боль сопровождается чувством страха, которое заставляет больных застывать в неподвижной позе.

Тем, кому уже поставлен диагноз стенокардии, можно дать несколько простых советов, которые помогут предотвратить обострения и новые приступы.

- Бросьте курить. По шкале вредности от 1 до 10 баллов вред от курения равен 10. Дым повышает уровень углекислоты в крови, и она вытесняет кислород. Поскольку при стенокардии артерии сужены и сердце отчаянно требует кислорода, курение, естественно, самое худшее, что только может быть в этом случае. Исследования показали, что уровень смертности среди больных стенокардией, которые избавились от столь вредной привычки, в 2 раза ниже такового среди тех, кто продолжает курить.

• Питайтесь по принципу «меньше»: меньше соли, меньше жира, меньше калорий. Даже одно-единственное чересчур жирное, слишком соленое блюдо может вызвать приступ стенокардии, потому что давление после такой трапезы резко повысится.

Несколько хороших советов относительно того, с чего начать питаться правильно:

— съедайте ежедневно не более 200 г мяса, продуктов моря или птицы;

— ешьте только постное мясо, срезая весь жир, и делайте это, только приступая к приготовлению пищи. Покупайте говяжий фарш с содержанием жира не более 15%, что должно быть указано на этикетке;

— если возможно, снимайте кожу с птицы до начала кулинарной обработки, в крайнем случае — после;

— используйте растительные масла полезные для сердца — содержащие мононенасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты (например, оливковое);

— употребляйте больше овощей, в частности как гарнир к мясу;

— исключите из рациона богатые холестерином субпродукты — такие, как печень, почки или сердце;

— ешьте только обезжиренные или с 1%-ным содержанием жира молочные продукты. Внимательнее относитесь к выбору сыров: некоторые сорта с низким содержанием жира очень соленые;

— включайте в рацион различные крупы. Особенно полезны овсяные отруби, которые, как оказалось, снижают уровень холестерина.

• Занимайтесь физкультурой. Нередко люди, страдающие стенокардией, избегают любых физических упражнений, объясняя это тем, что они дают нагрузку на сердце, что вызывает стенокардию.

Это не совсем правильно. Тем, кто страдает стенокардией, полезно заниматься физкультурой. Прежде всего, уже доказано, что физические упражнения являются хорошим средством для ослабления стрессов и снятия нервного напряжения. Кроме того, они помогают снижать вес. То есть нейтрализуют главных противников здорового сердца. Регулярные тренировки также уменьшают частоту сердечных сокращений и понижают давление крови, что, в свою очередь, уменьшает потребность в лекарствах.

• Научитесь расслабляться. Релаксация или медитация поможет обрести контроль над эмоциями, вместо того чтобы они владели вами.

• Принимайте аспирин. Рекомендуется прием 1 таблетки в день. Для тех, кто страдает стенокардией покоя (разновидность заболевания, при которой приступы могут развиваться даже в отсутствие напряжения, например во время отдыха или сна), аспирин может стать спасительным средством. Оказывается, аспирин предотвращает начальную активацию механизма образования сгустков крови в системе кровообращения. Если кровь свертывается слишком быстро, она, не успеет пройти через суженные артерии, что может спровоцировать сердечный приступ.

• Приподнимайте изголовье кровати на ночь. Если у вас бывают приступы стенокардии ночью, то так их число можно уменьшить. Приподнимать изголовье кровати нужно на 8–10 см. Сон в таком положении отток крови к ногам, что снимает излишнюю нагрузку с сердца. Возможно, это поможет сократить потребность в нитроглицерине.

Однако если у вас все-таки начался приступ стенокардии ночью, просто сядьте на край кровати и спустите ноги на пол. Это равноценно действию таблетки нитроглицерина. Если симптомы продолжают нарастать, лекарство следует принять.

Фитотерапия. Для предупреждения приступов стенокардии народная медицины использует самые разнообразные растения — такие, как валериана, береза, пустырник, ландыш, яснотка и др.

Очень полезен больным стенокардией боярышник кроваво-красный (см. рецепты в разделе «Лечение инфаркта миокарда»). Как лекарственное растение он был известен еще в далеком прошлом.

Можно смешать спиртовые настойки плодов боярышника и корневищ валерианы (по 15 капель) и принимать по 30 капель с водой 3–4 раза в день до еды.

Требуется: боярышник (цветки) — 5 г, мед — 30 г.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 1 стаканом кипятка, закрыть крышкой, нагревать на водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут, процедить, отжать. Мед развести 200 мл воды и добавить в настой.

Пить по 100 мл 2–3 раза в день за 30 минут до приема пищи.

Требуется: боярышник (плоды) — 15 г.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 1 стаканом кипятка, закрыть крышкой, нагревать на водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут, процедить, отжать.

Пить по 70–100 мл 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: василистник (трава) — 1 столовая ложка.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа и процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Требуется: чистец лесной (трава) — 1 чайная ложка.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 2 стаканами кипятка, настаивать в закрытой посуде до полного охлаждения и процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Требуется: виноград (листья) — 300 г.

Способ приготовления и применения. Залить холодной водой в 3— литровой банке виноградные листья, настаивать в течение 3 дней в темном месте.

Принимать по $^1/_2$ стакана 3 раза в день.

Требуется: любисток (корень) — 3 столовые ложки.

Способ приготовления и применения. Залить 1 л холодной воды корень любистока и оставить на ночь. Утром довести до кипения и варить на слабом огне 7 минут. Настаивать в течение 20 минут.

Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

Требуется: эфедра двухколосковая (трава) — 15–20 г.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 2 стаканами воды, нагревать на слабом огне до испарения половины объема жидкости и процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Требуется: береза (листья) — 2 чайные ложки, сода питьевая — на кончике ножа.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, профильтровать, добавить питьевую соду.

Пить равными порциями по 3–4 раза в день через 3–4 часа.

Требуется: пустырник (свежая трава), спирт или вода.

Способ приготовления и применения. Из свежей измельченной травы пустырника выжать сок и развести спиртом или водой в соотношении 1 : 1.

Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день в течение месяца.

Требуется: жабник полевой (листья) — 3 столовые ложки.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 2 стаканами воды, кипятить 30 минут, охладить и процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 6 раз в день.

Требуется: арника горная (цветки) — 10 г.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 1 стаканом кипящей воды, нагревать на водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут, процедить и отжать.

Принимать по 1 столовой ложке, разведенной в молоке, 3 раза в день после еды.

Требуется: яснотка белая (трава) — 4 столовые ложки.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 1 л кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 8 часов и процедить.

Пить по 100 мл 3 раза в день.

Требуется: яснотка белая (цветки) — 2 столовые ложки.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 2 стаканами воды комнатной температуры, довести до кипения и варить 10 минут. Настаивать 1 час и процедить.

Пить по 100 мл 3–5 раз в день.

***

В народной медицине Дальнего Востока (Хабаровский край) очень популярен клопогон даурский.

При стенокардии, ревматизме, сердечной астме и других заболеваниях сердечно-сосудистой системы рекомендуют использовать настойку корней клопогона даурского.

Требуется: клопогон даурский (корневище с корнями) — 1 часть, спирт 70°-ный — 5 частей.

Способ приготовления и применения. Настаивать сырье на спирту 5 дней.

Принимать по 20–30 капель, разведенных в кипяченой воде, 2–3 раза в день.

***

Настойка листьев магнолии крупноцветковой не только уменьшает боли в области сердца, но и нормализует сердцебиение и артериальное давление, улучшает общее самочувствие больных.

Требуется: магнолия крупноцветковая (листья) — 1 часть, спирт медицинский — 1 часть.

Способ приготовления и применения. Настаивать сырье на спирту в течение 7 дней в закрытом сосуде в темном месте. Процедить. Хранить в темном месте.

Принимать по 20 капель с водой 3 раза в день. Курс лечения — 3–4 недели.

Требуется: шлемник байкальский (трава) — 1 чайная ложка.

Способ приготовления и применения. Сырье заварить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 1 часа под крышкой. Процедить.

Принимать по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день.

***

Валериана как лекарственное растение была известна в глубокой древности. Промышленный сбор ее для госпиталей начался при Петре I. В XVIII веке данное растение уже считали одним из важнейших лекарственных средств.

Валериана действует успокаивающе на возбужденную нервную систему, способствует пищеварению, полезна при сердцебиении, спазмах, неврозах сердечно-сосудистой системы, сопровождающихся болевыми ощущениями и спазмами коронарных сосудов.

Требуется: валериана (корневища и корни) — 1 столовая ложка.

Способ приготовления и применения. Залить сырье 1 стаканом холодной кипяченой воды и настаивать в течение 12 часов в закрытой посуде. Процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день до еды.

Требуется: валериана (корневища и корни) — 1 часть, спирт 70°-ный или водка.

Способ приготовления и применения. Настаивать сырье на спирту в течение 7 дней в темном месте. Процедить. Хранить в темном месте.

Принимать по 15–20 капель 3–4 раза в день, разведя небольшим количеством кипяченой воды.

Астрагал пушистоцветковый (астрагал шерстистоцветковый) применяли еще в Древнем Риме. Его используют в современном Китае, странах Западной Европы при расстройствах сердечной деятельности и общей слабости у пожилых людей. Настой астрагала расширяет кровеносные сосуды, снижает артериальное давление, уменьшает дефицит пульса, обладает успокаивающим и мочегонным действием. Применяется при гипертензии, стенокардии, хронической сердечной недостаточности.

Требуется: астрагал шерстистоцветковый (трава) — 1 столовая ложка.

Способ приготовления и применения. Заварить сырье 1 стаканом кипятка. Настаивать под крышкой несколько часов. Процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Требуется: астрагал (трава) — 10 г.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут, процедить, отжать и долить воду до 200 мл.

Принимать по 2–3 столовые ложки 2–3 раза в день.

***

Сушеница топяная (сушеница болотная) использовалась еще в Древней Руси как успокаивающее средство. Она тоже снижает артериальное давление, расширяет кровеносные сосуды, замедляет ритм сердечных сокращений, уменьшает силу и частоту приступов грудной жабы.

Требуется: сушеница (трава) — 10 г.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут, процедить, отжать и долить воду до 200 мл.

Пить по 70–100 мл после еды.

Требуется: сушеница (трава) — 10 г.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 2–3 часов. Процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

***

В лечении стенокардии и сопутствующих заболеваний сердечно-сосудистой системы можно использовать также сборы лекарственных растений.

Требуется: душица (трава), земляника (листья) — в равных пропорциях.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, через 45 минут процедить.

Принимать по $^1/_2$ стакана 3 раза в день перед едой.

Требуется: базилик (листья) — 3 части, фасоль (стручки) — 2 части, боярышник (плоды) — 3 части, пустырник (трава) — 2 части, мирт (листья) — 2 части.

Способ приготовления и применения. 3 столовые ложки сырья залить 4 стаканами кипятка, настаивать 1 час и процедить.

Принимать по 2 столовые ложки 7 раз в день.

Требуется: береза (листья) — 50 г, шиповник (плоды.) — 25 г, стальник (корень) — 25 г.

Способ приготовления и применения. 2 столовые ложки сырья залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут, процедить, отжать.

Пить по 50–70 мл настоя 3 раза в день.

Требуется: желтушник (трава) — 2 части, амми зубная (трава) — 1 часть, кендырь коноплевый (плоды) — 2 части, астрагал (трава) — 2 части, ландыш (листья) — 3 части.

Способ приготовления и применения. 3 столовые ложки сбора залить 500 мл кипятка, кипятить 30–60 секунд, настаивать 1 час и процедить.

Принимать по 2 столовые ложки 6 раз в день.

Требуется: земляника (листья) — 2 части, морковь (семена) — 6 частей, зверобой (трава) — 2 части, полынь горькая (листья) — 1 часть, арника горная (цветки) — 2 части.

Способ приготовления и применения. 3 столовые ложки сырья заварить 4 стаканами кипятка, настаивать 1 час и процедить.

Принимать по 2 столовые ложки 6 раз в день.

Требуется: календула (цветки) — 2 части, боярышник (плоды) — 2 части, роза (лепестки) — 2 части, эвкалипт (листья) — 1 часть, укроп (плоды) — 1 часть, боярышник (плоды) — 1 часть, чистотел большой (трава) — 1 часть.

Способ приготовления и применения. 3 столовые ложки сырья залить 1 л кипятка, настоять, охладить и процедить.

Пить по 50 мл 6 раз в день.

Требуется: ромашка аптечная (цветки) — 1 столовая ложка, пустырник (трава) — 3 столовые ложки, сушеница (трава) — 3 столовые ложки, боярышник (цветки) — 3 столовые ложки.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, через 45 минут процедить.

Принимать по $^1/_2$ стакана 3 раза в день до еды.

Требуется: валериана лекарственная (корень) — 3 части, пустырник (листья) — 3 части, тысячелистник обыкновенный (трава) — 2 части, анис обыкновенный (плоды) — 2 части.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку смеси залить 250 мл кипятка, накрыть крышкой и нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 минут. Затем 45 минут настаивать при комнатной температуре. Процедить, отжать.

Принимать по $^1/_3$ стакана 2–3 раза в день.

Требуется: валериана (корневища и корни) — 2 части, мелисса (листья) — 2 части, тысячелистник (трава) — 3 части, зверобой (трава) — 3 части.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, плотно закрыть, укутать, настаивать несколько часов. Процедить.

Принимать по $^1/_2$ стакана в сутки, лучше на ночь. Пить медленно, маленькими глотками.

Требуется: ландыш (цветки) — 1 часть, фенхель (плоды) — 2 части, мята перечная (листья) — 3 части, валериана (корневища и корни) — 4 части.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить.

Принимать по $^1/_4$ стакана 1–2 раза в день.

***

Лечение соками. В современной альтернативной медицине очень популярно соколечение. Как считают диетологи, полезен не столько каждый сок по отдельности, сколько их смеси. Для получения заметных результатов необходимо пить не менее 600 г соков в день.

При стенокардии можно использовать соковые смеси, рецепты которых приведены выше в разделе «Лечение гипертонической болезни».

Апитерапия. При ослабленной сердечной мышце полезно сочетать мед с продуктами, богатыми витаминами, особенно витамином С. Для этой цели можно рекомендовать настой из плодов шиповника с добавлением меда (рецепт см. «Лечение гипертонической болезни»).

БАДы в терапии стенокардии. Для лечения и профилактики стенокардии необходимы антиоксиданты (кофермент G10, чеснок), в качестве которых можно посоветовать некоторые биологически активные добавки: «Пикногенол», «Супер В», «Супер С». Для профилактики осложнений применяются «Гинко билоба», экстракт черники, «Витаурин» и др.

Кофермент G10 повышает оксигенацию тканей сердца анаэробным путем, синтезирует АТФ в митохондриях сердечных клеток и тем самым предотвращает приступы стенокардии и инфаркта миокарда.

Для усиления действия кофермента G10 следует рекомендовать его совместный прием с L-карнитином, который является не только проводником кофермента G10, но и повышает устойчивость тканей миокарда к стрессовым воздействиям.

Улучшают метаболизм миокарда «Омега-3», масло примулы вечерней. Трофику миокарда нормализуют «Кардио Хелп», «Витаурин», препараты селена.

Существенную роль в профилактике стенокардии играет полноценное и сбалансированное питание, которое рекомендуется дополнять приемом БАДа «Кембриджское питание» с комплексом всех необходимых для сердца витаминов и минералов.

Обязателен прием антисклеротических препаратов, снижающих уровень холестерина и триглицеридов в крови (с лецитин, L-карнитином). Для снижения активности механизмов, повышающих артериальное давление, рекомендуется использовать БАДы седативного действия: «Нейро Пеан», «ТАБС», «Релакс-комплекс».

При прогрессирующей стенокардии в программу лечения должны выключаться БАДы с иммуномодулирующим комплексом (препараты, содержащие фермент бромелайн, лакригнит).

Хорошим лечебным действием обладают «Серебро-золото», «Медь-коллоидный комплекс», «Пау Д'арко».

Содержание

Первая и единственная

Советы | Заговоры | Обереги

Магия и Жизнь

Для здоровья, любви и согласия

«МАГИЯ и ЖИЗНЬ» – первая и единственная общенациональная иллюстрированная газета-календарь, основанная на переписке потомственной сибирской целительницы Натальи Степановой с читателями.



Я постараюсь, чтобы мои дорогие читатели с удовольствием читали «МАГИЮ И ЖИЗНЬ», эту замечательную и очень красивую газету. В ней вы найдете бесценные советы знахарей моего рода. Я расскажу, как читать по звездам судьбу, видеть прошедшее и будущее. Я знаю, вы полюбите нашу газету.

Ваша Наталья Ивановна

Во всех регионах России на газету **«МАГИЯ и ЖИЗНЬ»** можно подписаться с любого месяца и на любой срок по Объединенному каталогу «Пресса России»(зеленый, с. 148). Индекс – 18920. В республиках **Украина, Белоруссия, Молдова, Грузия, Армения, Азербайджан,**
Узбекистан, а
ье газету
ожно получать
ее по
й,
риодические

ISBN 978-5-7905-5036-2

9 785790 550362

Подробнее – **www.stepanova-XXI.ru**